




その他

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# しそひじき(ふりかけ)



煮物にすることの多いひじきですが、ゆかりと炒め煮にすることでさっぱりとしたふりかけができます。ごはんが進む！と人気の料理です。



**材料(1人分)**

ひじき	1g
しょうゆ	0.5g
みりん	0.3g
酒	0.3g
白いりごま	2g
ゆかり	0.5g

- 作り方**
- ①ひじきは、水に10分くらいつけてからよく洗う。
  - ②①のひじきをザルにあげる。
  - ③鍋に調味料と②のひじきを入れて炒め煮する。
  - ④水気がなくなったら白ごまとゆかりを入れて、よく混ぜたらできあがり。

